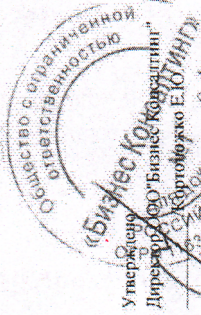


Согласовано: М.Ю. Вербежская Сели  
 директор Михайлов Д.С. Михайлов



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	копелсы домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
203/2017м	макаронны открытые с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	
	Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Скурхин И.М., Тутельян В.А.

СанПиН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".